



## K A N S A S

RODERICK L. BREMBY, SECRETARY

KATHLEEN SEBELIUS, GOVERNOR

DEPARTMENT OF HEALTH AND ENVIRONMENT

# Sẵn sàng Ứng phó Khẩn cấp Đối với Người cao tuổi

## Xây dựng mạng lưới hỗ trợ cá nhân

Cách chuẩn bị tốt nhất là xây dựng một mạng lưới hỗ trợ cá nhân. Mạng lưới này bao gồm những người chịu trách nhiệm theo dõi kiểm tra trong trường hợp khẩn cấp để đảm bảo an toàn cho bạn đồng thời sẽ tiến hành hỗ trợ nếu cần thiết. Mạng lưới hỗ trợ cá nhân có thể là bạn bè, bạn cùng phòng, người thân trong gia đình, họ hàng, nhân viên y tế, nhân viên phổi hợp và láng giềng.

Bạn và mạng lưới hỗ trợ của bạn cần phải thông báo cho nhau khi nào bạn sẽ đi ra ngoài phố và khi nào bạn sẽ trở về đồng thời cũng cần phải biết rõ nhu cầu của nhau hoặc làm thế nào để giúp đỡ nhau trong trường hợp khẩn cấp. Mỗi người có thể chịu trách nhiệm về một mảng công việc nhất định như chuẩn bị thực phẩm, tổ chức gấp gáp láng giềng hoặc những vấn đề liên quan khác.

## Nguồn dự phòng khẩn cấp

Bạn nên có nguồn dự phòng khẩn cấp luôn sẵn sàng trước khi xảy ra thảm họa. Nguồn dự phòng này phải đảm bảo cho bạn trong ít nhất 3 ngày.

- ❑ Bao gồm nguồn thực phẩm và y tế cần thiết như thuốc men (kiểm tra ngày hết hạn sử dụng), pin hỗ trợ nghe nhìn dự phòng... Bạn cũng cần phải lưu giữ liệu trình điều trị mới nhất của bác sĩ trong trường hợp phải di chuyển đến một bệnh viện khác.
- ❑ Dự trữ nguồn dự phòng trong hộp dẽ vận chuyển như ba lô hoặc túi du lịch. Bạn phải đảm bảo túi được ghi rõ họ tên bên trên trong trường hợp phải lưu trú khẩn cấp ở nơi cũng có đồ đạc của rất nhiều người khác.
- ❑ Ghi tên tuổi trên những đồ quá khổ không để được trong ba lô hoặc túi du lịch như xe lăn, nạng hoặc gậy chống nếu bạn phải sử dụng chúng.

DIVISION OF HEALTH  
CENTER FOR PUBLIC HEALTH PREPAREDNESS  
CURTIS STATE OFFICE BUILDING, 1000 SW JACKSON ST., STE. 330, TOPEKA, KS 66612

Voice 785-296-8605   Fax 785-296-2625   <http://www.ksprepared.org>  
Disease Reporting & Public Health Emergencies:  
Toll Free Phone 1-877-427-7317      Toll Free FAX 1-877-427-7318

## **Đi xa**

Khi đang ở khách sạn và nhà nghỉ, bạn cần phải đăng ký tại quầy tiếp tân là người cần được hỗ trợ trong trường hợp khẩn cấp và miêu tả rõ sẽ cần được hỗ trợ như thế nào.

## **Thẻ y tế**

Thẻ thông tin y tế khẩn cấp sẽ thông tin cho người cứu trợ những điều cần thiết về bạn nếu phát hiện thấy bạn đang gặp bất ổn hoặc không an toàn hoặc nếu cần thiết phải nhanh chóng đưa bạn đi di tản.

- Thẻ thông tin y tế khẩn cấp bao gồm thông tin về thuốc men, trang thiết bị cần thiết, loại thuốc bị dị ứng và mẫn cảm, khó khăn trong liên hệ, liệu trình sử dụng hiệu quả, nhà cung cấp dịch vụ y tế và địa chỉ người cần liên hệ.
- Phiên thẻ này thành nhiều bản để lưu trong mọi bộ đồ dự phòng khẩn cấp, trong ô tô, tại nơi làm việc, trong ví tiền (ngay sau giấy phép lái xe hoặc thẻ căn cước), trong túi xe lăn...

## **Láng giềng hỗ trợ láng giềng**

Hợp tác láng giềng trong trường hợp khẩn cấp có thể cứu sống và tài sản của bạn. Hãy gấp gỡ láng giềng để lên kế hoạch làm thế nào có thể hợp tác cùng nhau cho đến khi được cứu hộ. Nếu bạn là thành viên của một tổ chức láng giềng như hội gia đình hoặc tổ theo dõi tội phạm thì hãy đưa nội dung chuẩn bị khẩn cấp vào làm hoạt động mới của cả nhóm.

Hãy tìm hiểu nhu cầu và kỹ năng đặc biệt của người láng giềng và đồng thời cân nhắc cách thức có thể trợ giúp cho họ. Nếu khu cư trú của bạn có Đội phản ứng khẩn cấp cộng đồng “Community Emergency Response Team” (CERT), hãy tư vấn cho họ về những yêu cầu đặc biệt bằng cách liên hệ với phòng cứu hỏa địa phương.